



19-20シーズン 欠之上クロスカントリーハウス 12月14日(土)オープン

※積雪状況等により変わる場合があります。



営業時間

月・水・金	13:00~17:00
火・木	13:00~21:00
土・日・祝	9:00~16:00

※ハウスの利用時間は営業時間の1時間30分前から30分後までになります。

利用料金

	市 郡 内	市 郡 外
1回利用料 (オープンから 17時まで 土・日・祝は16時まで)	300円	320円(大学生以下)
		520円(一般)
	260円(市内総合型地域スポーツクラブ会員)	
ナイター利用料 (17時以降も利用)	450円	470円(大学生以下)
		670円(一般)
	360円(市内総合型地域スポーツクラブ会員)	
シーズン券	5,190円(日中のみ)	
	6,720円(ナイター利用可)	
	市内総合型地域スポーツクラブ会員	
	2,650円(日中のみ)	
	3,670円(ナイター利用可)	
レンタル料	1セット(スキー、靴、ストック) 500円	

今シーズンの欠之上クロスカントリーハウスは、『中越地区ジュニアクロスカントリー大会』、『南魚沼市小学校親善大会』、今年で41回目を迎える『ノルウェー大使杯争奪スキー大会』を開催致します。そして3月にはクロスカントリースキー大会と各種イベントを同時開催する欠之上雪上フェスティバルを開催予定。乞うご期待!

※お問い合わせ先は欠之上クロスカントリーハウス(025-773-6108)。オープン前は大原運動公園(025-783-3533)になります。

19-20年シーズン予定

年	月	日	内容
19年	12月	14日(土)	オープン(予定)
20年	1月	5日(日)	第33回中越地区ジュニアクロスカントリー大会 (主催:新潟県スキー連盟中越協議会)
		6日(木)	小学校親善スキー大会(クロスカントリー競技) (主催:小学校体育連盟)
	2月	16日(日)	第41回ノルウェー大使杯争奪スキー大会 (主催:南魚沼市)
		上旬	欠之上雪上フェスティバル(予定) (主催:株式会社ベースボール・マガジン社)
	3月	31日(火)	クローズ(予定)



2019.12
Vol.8

Bemaga
Sports

[発行]
指定管理者

(株)ベースボール・マガジン社

お知らせ

今年度より欠之上クロスカントリーハウスの指定管理者が株式会社ベースボール・マガジン社に変わりました。当施設の一層の活性化と利用者の満足度の向上に努めて参ります。皆様のご利用をお待ちしております。



大原運動公園・南魚沼市トレーニングセンター・石打グラウンド・欠之上クロスカントリーコース情報紙

新潟医療福祉大学・硬式野球部の 佐藤和也監督による指導者講習会開催

11月3日にペーマガSTADIUM内の多目的ルームで、新潟医療福祉大学・硬式野球部監督で健康スポーツ学科教授の佐藤和也氏による指導者講習会を行いました。参加した小・中学校の野球指導者14名に、科学的な見地から肩や肘に負担のかからない投球理論や、技術動作などを、実技を交えながら解説。また長年の指導経験から選手のモチベーションをどのように高めるかといったメンタルトレーニングの大切さも講義されました。



経験談も踏まえながら講義をする佐藤和也監督

●大原運動公園スタッフより

今年の営業は11月17日をもって終了となりました。営業終了に伴い施設の冬支度作業を六日町高校テニス部と南魚沼市野球連盟塩沢支部の方々に協力していただき、無事終わることが出来ました。お手伝いいただいた皆様、まことにありがとうございます。また今年も様々な大会、イベントを開催する中で多くの方にご協力していただきました。この場を借りてお礼申し上げます。



新潟県勢の活躍も素晴らしかった。特にお家芸のクロスカントリ1では、塩沢小学校教員(当時)の生越隆子選手が成年二部で見事優勝するなど成績上位者が続出。北海道、長野と競い、初の冬季大会総合優勝を飾る。北海道以外が優勝したのは13年ぶりの快挙であった。

1973(昭和48)年11月第28回大会でのスキー競技(石打丸山スキー場ほか)、1991(平成3)年11月第46回大会でのスキー・ジャンプ・バイアスロン(石山丸山スキー場、欠之上クロスカントリ1コース特設バイアスロンほか)、2009(平成21)年11月第64回大会でのスペシャルジャンプ(石山丸山ジャンプエト)、過去3度開催されている。特に「にいがた魚沼国体」と銘打った46回大会は、「もえる心、みなぎる力、広がる友情」のスローガンの下、91年2月17日、20日の4日間に全国から2000名を超える参加者が集った。大回転とジャンプが石打丸山スキー場、クロスカントリ1は五日町、バイアスロンは欠之上特設コースで熱い戦いが展開された。

テニスコート 小情報

10月のテニスコートは多くの大会が行われました。19日にソフトテニス市民体育祭、20日にはテニス市民体育祭。26日、27日には新潟県テニス協会によるジュニアリーグ戦が行われました。ソフトテニス市民体育祭には小学生から一般まで約150人が参加。

試合は中学生男子・女子、一般男子・女子に分かれ予選リーグと決勝トーナメントを行なわれ、秋空の下選手たちは熱戦を繰り広げていました。



ソフトテニス市民体育祭の参加者

第5回ベースボール・マガジン杯 中学生新人野球交流大会in南魚沼

10月19日、20日に『第5回ベースボール・マガジン杯中学生新人野球交流大会in南魚沼』が行われました。南魚沼市、魚沼市の中学校7チームに今秋のオンヨネカップ(新潟県中学校新人野球大会)の上位チームを含む県内外の招待校4チームを加えた11チームが参加。トーナメントを勝ち進み決勝に進んだのは湯沢と十日町南。試合は、湯沢が相手投手の暴投の際を突く好走塁で1点を先制。十日町南は好機をつくるものの、湯沢の先発・南雲広斗投手を中心とした堅い守りから得点を奪えず、そのまま1対0で試合終了。湯沢が初優勝に輝きました。



湯沢中・南雲広斗投手
決勝戦で先発し十日町南を完封した

また惜しくも一日目に敗退したチームも二日目は交流試合を行い、親睦を深めていました。

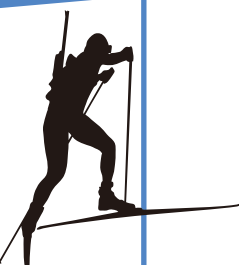


優勝した
湯沢中のメンバー



南魚沼 スポーツ歳時記

いよいよウィンタースポーツシーズンの到来。今号では欠之上クロスカントリ1ハウスの今季



～おうちでできる簡単筋力&バランストレーニング～

今回はおうちでも簡単にできる運動をご紹介します。あまり外で運動する機会や時間が無い方にオススメです。専用の器具が無くてもできるメニューになっています。これから冬になり雪が降れば外で運動する機会も減っていきます。年齢を重ねるにつれて筋力は急激に低下していきます。また、体のバランス感覚も同じように意識しないとどんどん失われていきます。健康を維持増進するため、脂肪を燃烧しやすい体にするためにもぜひ取り組んでみてください。
※関節等に負荷がかかるメニューもあります。無理のない範囲で実施してください。



片足立ちで下半身強化

～高齢者にもオススメ～

膝が90度になるくらいまで片足を挙げ、1分位を目安に左右交互に立ちましょう。1日に複数回取り組んでみてください。高齢者の方は地面から5～10cmほど浮かすところから始めましょう。慣れてきたら徐々に時間を長くしたり足をより高くしていきましょう。足を前に挙げると腹筋に刺激を与えることができます。とても単純な運動ですがバランス感覚を養いつつ様々な筋肉に刺激を与えることができます。



片足立ちスクワット

～足やお尻の引き締め効果

バツグン！

片足立ちの状態からバランスを崩さないように軸足の膝を曲げていきます。10回1セットを目安に1日3セットを交互の足で実施してみてください。バランスが取りづらい場合はイスなど安定したものにつかまりながら行いましょう。

この時に軸足を曲げすぎると転倒する危険があるので、少し曲げるだけで十分です。ゆっくりと曲げていくとより効果は高くなります。

写真では足は前に出していますが、後ろでも構いません。膝に痛みを感じている方や、あまり負荷をかけられない方は実施しないでください。



閉眼片足立ち

～バランス強化！

広いスペースもしくは周りに危険がないか確認し、目をつむったまま片足で立ちます。不安な方は先ほどのスクワット同様に何かにつかまって行ってください。まずは1分以上立っていられるか挑戦してみてください。簡単にできるといっては膝をお腹のあたりまで挙げて挑戦してみてください。高齢者の方は転倒の危険があるので自信のある方のみ行ってください。



トレセン Information

トレーニングエリア(1階のみ)、ボルダリングエリアにホットカーペットと電気ストーブを設置致しました。運動中に体を冷やさないうちご利用ください。使用後は必ず電源をお切りください。節電にご協力くださいますようお願い致します。また、ご使用にあたりやけどや火事等には十分ご注意ください。



ふれあい日 報

今回は利用者の方の声を届けたいと思います。(富)

トレセンでいつもボルダリングを利用していますが、市内でしっかりとした壁をこの料金で利用できる所は他に無く、とても満足していますがコース等がもう少し短いスパンで変わるといいなと思いました。トレセンの利用を通してボルダリングの知り合いもできました。(Y.Y)

ペーマガスポーツ通信は、このvol.8で年内の発行は最後になります。vol.1の発行が5月。それから毎月この通信の発行に携わり、利用者の皆さんには本当に助けられたと感じています。アンケートや写真撮影などに応じてくれた方々ことにありがとうございます。次号は3月になります。それでは皆さん良いお年を。(種)

お詫びと訂正

前号P.2中段に『アルビレックス新潟』と表記しましたが、正しくは『新潟アルビレックスベースボールクラブ』です。お詫びして訂正いたします。



GM庭球会「今年は人数も増え、にぎやかで楽しい一年でした」



2019年もたくさんの方にご利用いただきましてありがとうございました。



エアロビクス教室「ハロウィン仮装バージョン。普段は違います(笑)」



ピンポン倶楽部「週2回楽しむことをモットーにやっています」

JIMS RACING練習体験会

JIMS RACING (ジームスレーシング)は、小中学生を対象としたアルペンスキーチームです。シーズン前は体育館などでアルペンスキーに必要なトレーニングを行っています。一緒にやってみませんか？

- 日程 12月5日(木)、12月12日(木)
- 時間 19:00~20:30
- 参加対象 スキーが大好きな小学2年生~6年生
- 参加費 各回500円(傷害保険代)
- 内容 コーディネーショントレーニング
- 定員 各10名
※定員に達し次第締切らせていただきます。
- 持ち物 トレーニング出来る服装、室内シューズ、飲み物
- 申込み先 南魚沼市トレーニングセンター 025-783-3290 (電話申込み可)
※開催日前日までにお申し込みください。



ベースボールトレーニングクラブ「硬式の高校野球にスムーズに移れるよう活動しています。冬トレも頑張ります」



アルティスタU-15「現役チーム対卒業生チームの試合前に全員で記念撮影」

地域スポーツ発展へ応援宣言!

サポーターズ企業のご協賛金は地域スポーツの発展のため活用させていただいております。ご協賛企業は随時募集しております。詳細は大原運動公園管理事務所までお問い合わせください。

応援宣言企業一覧 (順不同)

コカ・コーラボトラーズジャパン	ダイドードリンコ	ヨネックス	中越運送
魚沼アスコン	カネカ建設	うおめま倉友農園	新潟セルテック建設
笹田組	小島電設	富山電気	中島屋
青木酒造	廻るすし道楽	モダンダイニング 与六ぢゃ	三条印刷
帝京長岡高等学校	アルビレックス新潟	新潟アルビレックスベースボールクラブ	エム・ケイ薬局
オンヨネ	成和	サントリービバレッジサービス	新潟総合警備保障
みなみ魚沼農業協同組合	アグリスト	ホテルダフェールイン六日町	桐生工業
舞子リゾート	佐藤鉄筋	萬装	若狭屋書店
LAWTECH	カクチョウ印刷	FMゆきぐに	大光銀行
Fusion'z	浦佐管理物産	カーショップBan	FC Padre Duro
井口建設工業	ベースボール・マガジン社	ミズノ	サトウスポーツ
小林紙店	ハウスクリーンサービス	魚沼釜蔵	NNCエンジニアリング
麺や一彰	五十嵐バッティングセンター	大塚金物店	池田記念美術館
アークシェル	SNOWCASE DESIGN	トータルサービス878	プライベートスクール学び舎
しみず整骨院	でんべえ		

連絡先・お問い合わせ

大原運動公園

〒949-6424 新潟県南魚沼市万条新田417
大原運動公園管理事務所(ペーマガSTADIUM内)
Tel 025-783-3533 Fax 025-788-0247



Facebook Instagram Twitter

欠之上クロスカントリー施設

*大原運動公園管理事務所(夏季期間のみ) *オープン時(12月中旬~3月末) Tel 025-773-6108

南魚沼市トレーニングセンター

〒949-6363 南魚沼市下一日市31-1
Tel 025-783-3290 Fax 025-783-3291



Facebook Instagram

石打グラウンド

*南魚沼市トレーニングセンターまで Tel 025-783-3290